

Activité 13 : Avoir une bonne hygiène de vie *Activité notée*

Compétences : Domaines : D1,3 ; D4

Problème : « Quelle est l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie ? »

A partir de l'analyse des différents documents, explique pourquoi il faut avoir une bonne hygiène de vie et qu'est-ce que cela veut dire.

Document 1 : Comparaison entre deux individus et leurs habitudes de vie

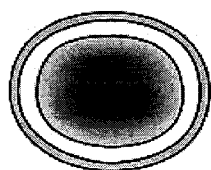
Individu	Age (ans)	Taille (cm)	Poids (kg)	Fumeur	Sport	Régime alimentaire	Risque cardio-vasculaire
Mika	28	183	75	Non	10h/semaine	Assez équilibré	Faible
Stéphane	27	182	90	Non	Aucun	Assez équilibré	Réel

Document 2 : Lien entre les risques cardio-vasculaires et le régime alimentaire

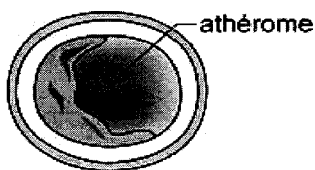
Pays	Nombre d'accident cardiaque (pour 100 000 habitants/an)	Consommation de fruits et légumes (en kg par habitant/an)
France	78	180
Grèce	9	340

Document 3 : Information sur les maladies cardio-vasculaires

Une artère normale et une artère avec athérome



artère normale



artère avec calibre réduit

L'athérome est une plaque de cholestérol qui se dépose dans un vaisseau sanguin et le bouche.

Les maladies cardio-vasculaires sont responsables d'environ 150 000 décès par an en France. Elles sont la deuxième cause de mortalité chez l'homme et la première chez la femme et concernent le cœur et les vaisseaux sanguins. L'une de ces maladies est l'infarctus du myocarde, ou « crise cardiaque ». Lors d'un infarctus, une partie du muscle meurt soudainement suite à un défaut d'oxygénation. Cela se produit quand une plaque d'athérome, qui réduit la lumière d'une artère, finit par rompre et bouche un vaisseau sanguin irriguant le cœur.

Document 4 : Information sur différentes maladies nutritionnelles

L'obésité : elle est définie par un excès de masse corporelle entraînant des inconvénients pour la santé. Elle est due à des excès d'apports énergétiques. Chez les jeunes, le grignotage excessif (de matières grasses et sucrées : chocolat, biscuits, boissons sucrées) est un facteur important de surpoids ou d'obésité avec un manque d'activité physique et de sommeil.

L'anorexie : elle correspond à une perte d'appétit, empêchant le patient de se nourrir normalement. Si elle devient chronique, elle peut devenir mortelle, par manque de nutriments. Son origine est mentale, la personne surestime ses dimensions morphologiques (poids, silhouette).